



Триває робота над постановкою вправи «джаз-команда». Тренер Анна Андрієнко і спортсменки у творчому пошуку

«ВСЕ МАЄ БУТИ ІДЕАЛЬНО!»

Одним із видів спорту, в якому торік наші спортсмени найуспішніше виступали на міжнародній арені, є черлідинг. Українська команда здобула титули віце-чемпіонок світу і чемпіонок Європи, дівчата завоювали сім золотих нагород на престижному міжнародному турнірі в США, вибороли Кубок Європи

Дивовижний успіх, коли зважати, що перший чемпіонат України з цього непаралімпійського виду відбувся 2005-го. За кілька років розвиток набув значної динамічності, і нині наші атлетки перебувають серед світових лідерів. Аби підтверджувати цей високий статус, на 2010 рік для них визначені амбітні завдання.

Ми завітали на одне зі щоденних тренувань національної збірної, щоб дізнатися, як дівчата готуються підкорювати нові висоти.

ТОЧНІСТЬ – ПРИНЦИП ЧЕМПІОНOK

«Початок вечірнього тренування – рівно о двадцятій. Ні хвилиною пізніше», – попередив нас президент Федерації черлідингу Юрій Крикун, який часто спостерігає за роботою команди. Одразу складно повірити, що таку сувору настанову витримують щодня. Всім відомо: зібратися десятью дівчатам вчасно – справа не з простих.

19.50. У спортивному залі Національного університету фізичного виховання і спорту Настя Марченко і Таня Кісіль працюють над новою композицією в номінації «хіп-хоп дует».

Решта дівчат у тренувальній формі національної збірної одна за одною з'являються в залі. 19.59. Усі в зборі, останні приготування. «Швидче», – квапить один з лідерів збірної Ольга Коробенко партнерику по команді. Рівно о двадцятій починається пробіжка. Попереду – капітан команди Катерина Сівковська. Простий біг, з коловими обертаннями рук, із захльостом ніг, розтягнення. Спортсменки виконують вправу за вправою у цілковитій тиші, самостійно, без жодних вказівок.

Розминка на вечірньому тренуванні має три складові: розігрівальну пробіжку, розтягнення біля шведської стінки й хореографічних станків і так звану «розстрібку» – набір стрибків у певній послідовності. Все від-



Олена Плещакова, тренер збірної по Луганській області, – один із провідних фахівців черлідингу в Україні. Нині в збірній тренуються чотири її вихованки – Вікторія Литвинова, Світлана Юрків, Марія Хохлова й Тетяна Кісіль

Бути у формі!
Віта Александрова
й Катерина Сівковська



Ліп-стрибок Катерини Жиленко



Ольга Коробенко

бувається під пильним наглядом головного тренера збірної, Анни Андрієнко, яка проводить вечірнє тренування. Вона встигає контролювати дії кожної спортсменки і час від часу робить зауваження: «Відштовхуйтесь вище! Пальці зібрани, руки рівні! Рівніше спини, сильніше працюйте ногами!»

Деякі елементи, виконувані черлідерками, – з класичного хореографічного арсеналу. Значний час урокам хореографії приділяють на початку сезону, коли відшліфовують техніку.

Наступним пунктом тренування є урок на відпрацювання специфічних елементів. Сьогодні в плані Анни Сергіївни робота над чер-стрибками. «Дев'ятка», «той-тач», «навколо світу» – кожен вона просить повторити знову і знову. «Дівчата, допрацьовуйте! Нижче присідайте, щоб завершення стрибка було чітким. Руки рівно! Не згинайте коліна! Приземлення має бути таким, – показує тренер завершення

стрибка, – це обов'язковий кінець той-тач і всіх чер-стрибків. Приготувалися, усі разом!» І просить вкотре повторити елемент.

ДВІ З ПОЛОВИНОЮ ХВИЛИНИ БІГУ НА 800 м

Після інтенсивної роботи дівчата мають хвилинну паузу, щоб перевести подих перед поверненням на килим. За оцінками фахівців, навантаження на організм під час вправи у черлідингу порівнянне з навантаженням, отримуваним під час бігу на 800 метрів. Щоб витримати дві з половиною хвилини виступу, насиченого надскладними компонентами, і бути здатною виконувати ультраелементи й наприкінці програми, що найбільше цінується суддями, спортсменка має бути в чудовій формі.

Функціональною підготовкою наша збірна займається на ранкових тренуваннях, які проводить тренер із загальнофізичної підготовки Віта Александрова. «Два найголовніші компоненти нашої роботи – напрацювання витривалості й швидкісна підготовка, – розповідає Віта Григорівна. – На кожному етапі сезону своя специфіка. На початковому, підготовчому, тренуємо загалом витривалість, потім розвиваємо швидкісну витривалість, далі працюємо над швидкістю. Зазвичай схема тренування така: короткий розігрів м'язів, далі – швидкісна підготовка. Завершальна частина тренування силова – різноманітні підкачки, робота на скакалці й сходах». Ранкові тренування, як і вечірні, проходять шість разів на тиж-

день. Вихідний – неділя, але напередодні відповідальних змагань його скасовують, а загальний час роботи в суботу й неділю збільшують до семи годин на день. Коли на кону найвищі спортивні титули, не до відпочинку.

«Головні змагання цього року – чемпіонат світу, що відбудеться у США наприкінці квітня, – розповідає про плани команди президент Федерації черлідингу Юрій Крикун, який завітав на тренування. – Вперше у програмі цих змагань будуть представлені номінації дуетів – джаз, хіп-хоп і фристайл. Це саме ті вправи, в яких ми розраховуємо на найвищі нагороди. У парному джазі потужно виступає наш дует Катерина Сівковська і Ольга Коробенко, які стали чемпіонками Європи і, на думку багатьох фахівців і суддів, мають справді чемпіонські дані. Крім того ми розраховуємо щонайменше повторити тогорічний результат у змаганнях джаз-команд, а також завоювати ме-

далі у парному фристайлі. На чемпіонаті Європи, думаю, ми маємо перевищити показники 2009-го і завоювати більше трьох золотих і двох срібних нагород. Тим важливіше це буде, якщо Україна отримає право провести ці змагання. Наша Федерація подала заявку Харкова, рішення ухвалюватиметься на конгресі під час чемпіонату світу».

«ЩЕ РАЗ! ЩЕ РАЗ! ЩЕ РАЗ!»

Основна частина роботи на щоденних спеціальних тренуваннях – удосконалення вправ, з якими наші майстрині черлідингу виступатимуть на змаганнях. Зараз триває постановочний етап роботи – створюються й відшліфовуються нові композиції. Нам вдалося побачити роботу над новою джаз-програмою, парною вправою на музику з кінофільму «Гладіатор» у виконанні Сівковської і Коробенко, індивідуальною з віялами Вікторії Литвинової і хіп-хопом.

«Кожна вправа має свою специфіку, є мікстом різних спортивних і танцювальних напрямів, – говорить Анна Андрієнко. – Так, наприклад, для «джазу» можна вибрати будь-яку музику на свій смак, йому властиві стрибики й повороти, запозичені з гімнастики, й власний малюнок постановки – розміщення спортсменок на майданчику, структура, різноманітність рівнів роботи – на підлозі, у середній і вищій ланці. Можна використовувати будь-які предмети й втілювати різноманітні візуальні ефекти».

Сьогодні роботу над вправами починають саме з «джазу», у ньому задіяно вісім спортсменок, серед них дві дебютантки – Марія Хохлова і Світлана Тимошенко. Дівчата завмирають у центрі килима в стартовій позі, Анна Сергіївна вмикає музику – і ми опиняємося у творчій лабораторії черлідерок, маємо можливість поспостерігати, як саме народжуються програми, які згодом, під час змагань, захоплюють глядачів і отримують високі оцінки суддів.

Одразу зрозуміло, що процес створення остаточної композиції непростий. Деякі елементи та їх зв'язки даються складніше, виконуються повільніше, цілісна структура вимальовується недостатньо чітко. Творчий пошук триває. Тренер максимально сконцентрований, суворий, навіть прискіпливий. «Катю Жиленко, те, що ти робиш, добре помітно й неправильно», – робить зauważення Андрієнко одній з підопічних. «Немає чіткос-

ті, виконуй все зібранише», – це до Світлани Сологубової. «Важливо, щоб ви не зупинялися: щойно стали на лікті – й одразу перебираєте ногами одна за одною». Це настанова дівчатам, які розбирають один з найскладніших компонентів нової програми – так звану діагональ. Її по елементах повторюють багато разів. Працюють у тиші, на розмови не відволікаються. На запитання тренера часто відповідають кивком голови, іноді пояснюють, у чому для них полягає складність виконання елемента.

Під час чергового «прогону» композиції Анна Андрієнко, зупиняє музику: на одній із зв'язок елементів дівчата не встигають перебудуватися. Тренер замислюється, як оптимізувати малюнок вправи, пробує поміняти дівчат місцями, переставити їх на майданчику. Зміни внесено – і черговий повтор. Найчастіше



У хореографічного станка
дебютантки збірної
Світлана Тимошенко й Марія Хохлова



в залі лунають слова «Ще раз! Ще раз! Ще раз!»

Схоже, вимогливість, навіть жорсткість, ідеальна дисципліна – ознаки тренерського стилю Андрієнко. Вона часто повторює: «Все має бути ідеально!» – і змушує повторювати елемент, поки виконання не стане належним. Втім, автоматизму в тренуванні немає, лунають жарти, схвалні оцінки, коли виходить без помилок – з'являється посмішка.

– Мені не доводиться змушувати дівчат щось робити – вони професіонали і розуміють, заради чого докладають ці величезні зусилля, – говорить головний тренер. – Запам'ятати всі недоліки з першого разу складно, тож доводиться повторювати раз по раз складні місця.

– Який етап роботи ви вважаєте найцікавішим?

– Мені подобається постановка нових вправ. Ніколи не передбачиш, що зрештою вийде

з того чи іншого моєго задуму. Спочатку обираю музику, потім з'являється ідея, а коли ми починаємо розбирати її з дівчатами, вносимо зміни, допрацьовуємо, доповнююмо – і так створюється остаточна постановка. Композиція триває до двох з половиною хвилин. І чим більше за цей час вдається виконати складних зв'язок, стрибків, перебудов, підтримок, поворотів, чим більше вона насычена візуальними ефектами, тим вищими будуть оцінки суддів. Здатність виконувати велику кількість складних елементів у високому темпі свідчить про дуже хорошу техніку. Тож кожну наступну програму я намагаюся зробити складнішою за попередню. Команді доводиться наче сходити на гору: завдання стають дедалі складнішими, але напрацьоване вміння допомагає вдосконалувати майстерність.

– У вас часом не виникає відчуття, що тренування однакові, монотонні?

– Коли розчуємо нові вправи і на початковій стадії багато помилок і похибок, шліфування відбувається до сить одноманітно. А потім існує ризик «затерти» композицію через багаторазове повторювання, і на змаганнях вона не матиме потрібного ефекту, виконуватиметься без відповідного настрою. Тож намагаюся урізноманітнювати роботу, облишити на певний час деякі вправи.

Іноді здається, що мені складніше, ніж спортсменкам: контролювати якість тяжче, ніж виконувати програму. З часом око «замилується» і можна пропустити помилку,

не усвідомити її. Тобто тренеру також необхідний перепочинок.

– В усвідомленні помилок вам, напевно, допомагає суддівський досвід, око призвичайлося помічати огірхи? (Анна Андрієнко – заслужений тренер України, суддя найвищої, четвертої, міжнародної категорій, член суддівського комітету Європейської асоціації черлідингу й один з п'яти членів Комітету правил Міжнародного черлідингового союзу. – Авт.)

– Так, чим більша практика суддівства, тим ефективніша тренерська робота. Я намагаюся удосконалуватися, вчитися, проходити суддівські й тренерські семінари, і це дуже допомагає. Вважаю, коли тренер не стоїть на місці – і команда не стоятиме, набуватиме майстерності.

Анна ГОЛУБ

Фоторепортаж Валерія СОЛОВІЙОВА



Висока технічна майстерність – стиль нашої команди

